

# 使用奥司他韦应该注意什么

最近,全国多地流感肆虐。提到流感,就不得不提流感治疗界的“扛把子”——奥司他韦,也有人称它为“防流感神药”。河南省儿童医院药学部主任张胜男介绍:“奥司他韦属于流感病毒神经氨酸酶抑制剂,能抑制病毒从被感染的细胞中释放,实现减少流感病毒在人体内进一步传播,从而缓解症状。”

## 奥司他韦的适应症是什么

目前,国内奥司他韦批准的适应症包括:治疗成人和1岁及1岁以上儿童甲型和乙型流感;预防13岁及以上人群甲型和乙型流感。

也就是说,奥司他韦只对流感有效,对感冒无效。

## 奥司他韦都有哪些剂型

目前从国家CFDA官网上可以查到奥司他韦有“3种剂型”和“6种剂量规格”。胶囊的规格有30mg、45mg和75mg;颗粒有15mg和25mg;干混悬剂每瓶含量为360mg,配制后每ml混悬液含奥司他韦6mg。成人多选用75mg胶囊,儿童可根据体重选用相应的剂型。

## 奥司他韦预防用药和治疗用药有区别吗

用于治疗流感:最好在流感症状开始48小时内用药。成人和13岁以上青少年推荐口服剂量为每次75mg,每

	年龄	用量
<1岁	0~8个月	每次3mg/kg, 每日2次
	9~11个月	每次3.5mg/kg, 每日2次
≥1岁	≤15kg	每次30mg, 每日2次
	>15~23kg	每次45mg, 每日2次
	>23~40kg	每次60mg, 每日2次
	>40kg	每次75mg, 每日2次

日2次。儿童用量相比成人来说有点复杂,可参照上述表格服用。治疗疗程通常为5天,建议足量足疗程使用。

用于预防流感:预防流感,建议接触流感患者48小时内用药。预防用药剂量为治疗的一半,比如治疗为一天2次,预防仅需1天1次,疗程7天~10天。

## 奥司他韦怎么吃治疗效果最好

在症状出现48小时内服用治疗效果最佳。可以和食物同时服用,也可以饭后服用,进食时服用可减少药物刺激性。

儿童、肝肾功能不全者、老年人和妊娠或哺乳期患者等特殊人群建议在咨询医师或药师后再服用,以达到更好的疗效。

## 奥司他韦有副作用么

任何药物都有副作用。整体来说,奥司他韦安全性比较高,常见的副作用为胃肠道反应,如恶心、呕吐,大概每10个人中会有1个人发生。药品上市后也有一些儿童神经系统不良反应如幻觉、谵妄的报道,虽然并未直接证实与服用药品的相关性,建议在使用时密切关注。

## 服药后吐出来,是否需要再吃

1.胶囊。服药后除非吐出的是完整胶囊,可待孩子呕吐症状缓解后再次补服原剂量,否则不建议当天补服。  
2.颗粒。口服后15分钟以内呕吐:补服一次全剂量;15至30分钟内发生

呕吐:补服一半的剂量;超过30分钟发生呕吐:奥司他韦已被吸收,无需补服。

## 有减少儿童服用奥司他韦后呕吐的办法吗

研究表明,食物对奥司他韦的吸收没有太大影响,可以与奥司他韦同服或分开服用。

与成人相比,儿童患者感染流感后更容易合并消化道症状,可以将奥司他韦加入少量孩子喜欢的食物中一起服用,提高孩子对药物的耐受性,减少呕吐发生的同时与还可减少胃肠道的不良反应。

不建议家长把药物溶解在一整瓶奶中给孩子服用,因为孩子味觉敏感,奶味变得奇怪后容易让孩子抗拒喝完整瓶奶,导致无法计算孩子已摄入的药物剂量。

## 有奥司他韦是不是不用打流感疫苗了

奥司他韦虽然可以用来预防和治疗流感,但接种疫苗仍然是预防流感最好的药。6个月以上的婴幼儿推荐每年接种流感疫苗。

除了打疫苗和药物预防,保持良好的个人卫生习惯同样重要,包括勤洗手;流感季节避免去人群扎堆的地方;出现流感样症状后,咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻。  
(据健康郑州)

# 肠道菌群失调如何应对

人体内约有100万亿个细菌,这个数字比地球上的总人口还要多。细菌分为有益菌、有害菌和中性菌。有益菌可以帮助我们消化食物、吸收维生素;有害菌则可能导致各种疾病;中性菌也被称为“条件致病菌”,它们只有在“大环境”不好的情况下才会成为病原体。让这些微生物维持良好的平衡,对于我们的健康非常重要。如果平衡被打破,就可能导致疾病。

## 肠道菌群失调会导致哪些疾病

### 1.皮肤疾病

肠道菌群紊乱会使我们的皮肤长痘、变得暗沉。肠道菌群失衡会影响激素水平,引起皮肤疾病。

### 2.心脑血管疾病

当我们肠胃中的有害菌大量繁殖后,产生的代谢产物会使机体出现炎症反应,导致血栓形成、动脉硬化、血压升高等,从而引发心脑血管疾病。

### 3.消化系统疾病

在我们的消化系统中,有一个特别的细菌,叫幽门螺杆菌。幽门螺杆菌感染会改变胃肠道的内环境,从而导致肠道菌群失衡,而且幽门螺杆菌感染还会导致胃粘膜

的萎缩、肠化、异型增生甚至胃癌。

### 4.心理疾病

肠道菌群失调容易使人出现腹胀、消化不良、便秘等症状。这些症状会影响患者的心理,可能导致抑郁症等心理疾病的发生。

## 哪些因素易导致肠道菌群失调

### 1.腹泻和便秘

经常腹泻和便秘也会使肠道水肿,破坏肠道细菌的生长环境,所以经常腹泻、便秘的人,肠道菌群更易失调。

### 2.饮食不均衡

长期进食高油、高盐、高脂、高蛋白的食物,会导致体内双歧杆菌、乳杆菌等有益菌的数量下降,肠球菌、肠杆菌等有害菌的数量增加,引起肠道菌群失调。

### 3.不注意饮食卫生

有害细菌依附在食物和水中进入人体,在肠道这个营养丰富、温度适宜的“乐园”里疯狂繁殖,导致肠道菌群失调。

## 如何使肠道菌群达到平衡

临床中,医生通常会采用直接口服含有肠道益生菌的药物,或补

充含有肠道益生菌的食物方式,帮助患者恢复肠道微生态。

另外,粪菌移植是一种能够快速帮患者建立菌群结构的方法。将健康的细菌植入患者的身体,可以帮助其重新建立体内的菌群。当然,这个手段并非是让患者真的“吃”粪菌,而是用科学的手段提取健康人粪便中的有益菌,通过鼻腔给药、口服胶囊、肛门给药的方式进行移植。

## 如何判断肠道菌群是否良好

看总量。排便总量太少,说明肠道菌群的总量不够多。细菌占整个粪便总量的五分之一,一般人每天排便在200克左右为正常。

看形状。正常粪便的形态应该均匀、完整,且不会很硬。粪便呈成熟的香蕉形状是最好的,说明肠道菌群平衡。

闻气味。如果粪便有酸味或者没有味道,就说明有益菌占有绝对的优势。大部分老年人粪便的气味偏臭一点,这是因为老年人消化系统功能较差,吃的蛋白质很难被完全消化吸收,在大肠里被有害菌腐败,产生很多氨类物质,所以味道会臭一点。

(据《老年健康报》)

在这个春暖花开、万物复苏的季节,您是否因难以控制的眼红、眼痒甚至眼肿而困扰呢?如果您有以上症状,就需要警惕自己可能患了过敏性结膜炎。我们一起来了解一下过敏性结膜炎的相关知识。

## 什么是过敏性结膜炎

过敏性结膜炎是眼部组织对过敏原产生超敏反应所引起的炎症,分为速发型和迟发型。速发型过敏性结膜炎的常见过敏原是花粉。过敏性结膜炎的症状通常有眼部瘙痒、眼睑水肿、结膜充血及水肿,有的患者会出现眼睑湿疹样改变。

## 得了过敏性结膜炎怎么办

1. 首先应先查找过敏原,如确定过敏原为花粉,可采用下列方法避免与其接触:关闭门窗,减少室外花粉的进入。选择清晨、夜晚或雨后等花粉浓度较低的时段外出。戴好一次性医用口罩、帽子、护目镜,穿长袖的衣服,避免与花粉、柳絮的直接接触。
2. 要注意个人卫生。外出回家后洗手、洗脸,更换沾到花粉的衣物。
3. 要清淡饮食。多喝水,多食用水果、蔬菜,少食辛辣等刺激性食物。
4. 到正规医院就诊。如果得了过敏性结膜炎,不要随意用手去揉眼睛,更不能盲目购买药物,以免加重病情。医生会根据病情开具对症的药物治疗。(周口市眼科医院 李娟)

# 春暖花开 警惕过敏性结膜炎